

プラサド・ラオのカバディコーチング論について

Prasad Rao's Current Coaching for Kabaddi

金子 茂

Shigeru Kaneko

E. Prasad Rao, Modern Coaching In Kabaddi, D.V.S. Publications,
New Dehli, 1994,
『Kabaddi—Rules and Tactics』, Translated by Shigeru Kaneko,
Tamagawa University Press, 2000.

I

議論のまえに、「カバディとはどんなスポーツか」を手短に述べたい。カバディとは、1チーム7人対7人で得点を争う競技である。コートの大さは「男子が縦12.5m, 横10m, 女子が縦11.5m, 横8.0m」である。とくに、カバディでは、レイダー・Raiderという攻撃手1人が相手コートに触れる前に「カバディ・カバディ……」といいながら攻め込み、フットワークを駆使し、手や足を用いて守備側選手・Antiにタッチして自陣コートに無事に戻ってくれば、タッチした人数分が得点になる。レイダーは攻め込むときから自陣に戻るまで、審判に聞こえる大きさで途切れることなくリズムカルに、カバディ・カバディ……と連呼しなければならない（このカバディという用語を連呼することを「キャント・Cantという）。しかも、レイダーはキャントを1呼吸で行わなければならない。苦しいからといって途中で息継ぎをしてしまうと、反則になり、審判によりアウトが宣告される。当然のことながら相手側に1点与えることになる。したがって、レイダーは息が切れる前に自陣に帰ってこなければならない。また、極めて大事なルールであるが、レイダーはボークラインを一度踏み超えなければならない。踏み超えないで自陣に戻ってしまうと、消極的な攻撃としてアウトになってしまう。勿論、守備側選手がボークラインの前にいた場合、タッチして自陣に戻ることは違反ではない。

アウトになった選手は、味方が得点すると、アウトになった順番にコートに復帰できる。例えば、Aチームの選手が2人アウトになっていた場合、Aチームが2得点獲得したとすると、2人の選手がコートに復帰し、また試合を続けることができる。

守備側のアンティは、ただレイダーのタッチから逃れるばかりではなく、レイダーを相手コートに帰さないために、個人またはチームプレーを用いて、レイダーを捕獲してしまうことができる。レイダーはタッチをするために攻防を巡らし、一方アンティもレイダーを捕まえてしまおうと戦術を駆使して攻防を行うところに、身体接触・Struggleが起こり、激しい攻防が繰り広げられるのである。そこにスリルが生まれ面白いのである。攻撃の仕方は、Aチームが攻撃が終わると、次にBチームが攻撃に入る。このように交互にレイダーを送り続けて行われる。7人の選手全員がアウトになってしまうと、相手チームに、2点のボーナス点が与えられるローナ・Lonaと

いう規則が適用される。ローナになると両チーム全員がコートに入って、また攻撃順番（リード権利）にしたがって試合が継続される。試合時間は男子が20分－5分－20分、女子が15分－5分－15分である。

カバディは、狭い場所で道具も要らず簡単に楽しむことのできる格闘的要素の強いチームスポーツであり、スポーツのもつ「遊戯性、激しい肉体活動性、闘争性」といった要素を存分に満喫できる奥の深いスポーツである。インドを中心にした南アジア諸国では、国技としてカバディが「大衆スポーツ」としてたいへん人気のある種目なのである。

本論は、インドのナショナルコーチ・E.ブラサド・ラオ氏の書いた“Modern Coaching in Kabaddi”の全訳である日本語版のタイトル“カバディルールと戦術”としたものを議論することである。したがって、本論は書評的性格をおびた議論展開になっている。こうした議論の常道としては、第3者が論者になることであろうが、論者は訳出を行った著者であることを断っておきたい。日本のみならずインドにおいても、カバディの適切な指導書や参考図書のない現状において、「本書が日本のカバディ指導者、選手そしてこれからカバディを始めようとする愛好者に少しでもお役に立つことができれば、訳者としてこのうえない幸いである」とし、さらに「……カバディ指導者、選手そしてこれ愛好者の“バイブル”になりうる価値のある内容をもった指導書であると心算している」と訳者のあとがきで述べていることに、本書の刊行のねらいも尽きる。それだけに訳者は、この本の全訳に全神経を傾注し、たいへん思い入れの入った本である。しかし、訳出にあたっては、理解の行き届かないところがあれば訳者であり、論者である自分自身の批評も素直にしようと思っている。

著者であるラオ氏が日本語版への序文でも「……本書はカバディコーチ、体育教師、初心者から経験を積んだカバディ選手の手軽な入門書となるように、私の実践をもとに簡単にわかりやすく体系的になっている」と書いているように、カバディ全般の指導書であり、コーチング、練習の仕方、攻撃防御のスキル、戦術に至るまでなど多岐にわたって簡潔にまとまっている。カバディコーチングの類書のない現状において、本書は、インドにおいても初のガイドブックであり、当然のことながら日本においても初のガイドブックである。

本論は書評的性格を持つものであるから、論者は第3者の立場を忘れずに忌憚のない議論を展開してみようと思う。

以下、本書は下記の構成を採っている。

第1章 カバディという競技－その成り立ちと発展

第2章 体力トレーニング

攻撃編

第3章 レイド

第4章 レイダーのフットワーク

第5章 トレーニングドリル

第6章 攻撃スキルの基本

第7章 攻撃の上級反撃スキル

防御編

第8章 防御の必要条件

第9章 基本的な防御の守備位置とその役割

第10章 防御スキルの基本

第11章 防御スキルの応用

戦術編

第12 攻撃の戦術と戦略

第13 防御の競技成績とシステム

第14 トレーニング

第15 パフォーマンスの分析

第16 選手の選考

第17 競技規則

II

第1章「カバディという競技—その成り立ちと発展」では、「起源、歴史と発達、競技形式の変遷、コート の 準備、コート の 整備方法、コート の 維持、コート の 作り方、照明設備」などが取り上げられている。

起源では、カバディは熱帯の諸国で盛んに行われている戸外の競技であるとし、競技によってもたらされる興奮とスリルがカバディが大衆スポーツとして人気がある秘密としている。カバディは何の道具もいら ないし、ルールが簡単であり狭い場所でも手軽にできるという特徴があり、インドの農村部では、しゃれた用具を買う余裕がないとし、人気が高いと指摘している。最近、スポーツは道具などを駆使し、しゃれたウェアなどを着こなして行うことがステータスになっている一面のことを考えると、まさにラオ氏の指摘は“スポーツとは何か”という原点にも言及しているような気がする。競技としてのカバディは、単純にみえるが、敏捷性、筋肉の協応性、呼吸循環器系の能力、すばやい反応能力と冷静な判断力が要求されるスポーツである。

カバディでは、呼吸との関係が重要な位置を占めている。とくに、レイダー・Raiderという攻撃手は、相手コートに足が着く前から「カバディ・カバディ……」と連呼して攻め、自陣コートに戻ってこなければならない。苦しいからといって、息継ぎをすると審判によりアウトが宣告される。したがって、レイダーは、1呼吸で攻防を行わなければならない、500種類にもなるというスポーツやゲームのなかで、攻撃中に息をしてはならない競技は、カバディのみである。ラオ氏も指摘しているように、カバディはヨガのプラナヤマとの関係が深い競技であるという。この呼吸に関することは、カバディのみならず人間生活する上で今後も研究分野としての余地が十分あると思う。

「歴史と発展」ではカバディのルーツは有史以前の時代にさかのぼるとし、競技としては、いろいろな形式でインドの至るところで行われていたという。インド西部では、ハトゥトゥ (Hu-tu-tu)、東部インド、バングラデシュでは、ハドウドウ (Ha-do-do)、南部インドでは、CHEDUGDOU (Chedugudu)、北部インドでは、クンバアダ (Kuanbada) などであるという。競技形式では、アマル (Amar)、ジェミニ (Gemini)、サンジェバニ (Sanjeevani) が重要であるとし、さまざまな変遷の後に、現在のカバディ形式になったという。とくに、マハラシュトラ州では、1918年に州の条例にカバディ推進の条例が導入されて、カバディがスポーツ大衆化につながり、その地歩が国家的なレベルにまで発展したという。氏は1950年に入って全インドアマチュアカバディ連盟が設立されたとしているものの、連盟設立の正確な月日を記述していないのは残念である^{1) 2) 3)}。1952年からは男子の全インド選手権大会が始まり、女子も1955年から開催されるようになり現在に至っていると記述している。

1961年に、大学スポーツ統制委員会が、1962年に学校競技連盟が、カバディを主なスポーツ種目として採用し、普及発展の貢献につながった。1971年には国立インドスポーツ院 (The National Institute of Sports, NIS) にカバディの専門家、指導者を養成するコースができ、インドカバディの普及発展に寄与している。1972年には、新体制の全インドアマチュアカバディ連盟が発足し、競技組織の強化を図っている。1978年には、インドのビライ・Bhilai (Madhya Pradesh州) で、アジアアマチュアカバディ連盟 (Asian Amateur Kabaddi Federation, AAKF) が結成された (日本アマチュアカバディ協会, Japan Amateur Kabaddi Association, JAKA) は千葉県東金市において、1981年8月に設立された⁴⁾。

1980年に、第1回アジアカバディ選手権大会がカルカッタで開催された。第2回は1988年ジャイプールで、第3回は2000年4月にスリランカで開催された (全日本男子チームは国際大会で初めて第3位となった)。因みに、1988年9月にインドから42名の男女カバディ選手が来日し、国立代々木第2体育館で親善試合が行われた。その対戦のために、同年5月に急遽結成された二松学舎大学カバディ男女チームが、数ヶ月の特訓を経て対戦したのである^{5) 6)}。それを記念して二松学舎大学沼南校舎図書館前に『大学カバディチーム発祥の地』という記念碑が建立されている^{7) 8) 9)}。さらに、この二松学舎大学男子を中心にしたチームが、第2回アジアカバディ選手権大会 (11月28～30日、於:ジャイプール) に参加し、好成績を収めたことは記憶にとどまることである。女子チームはエキシビジョンゲームに参加し好成績を収めた^{10) 11) 12)}。1990年の第11回北京アジア大会からは、カバディが正式種目になり、1994年の第12回広島大会、1998年の第13回バンコクアジア大会が終了している。さらに、2002年に開催される第14回釜山アジア大会の正式種目にもなっている。

「競技形式の変遷」では、ジェミニ (Gemini)、アマル (Amar)、サンジェバニ (Sanjeevani) の3つの形式から、サンジェバニの形式が、少し修正されて現在のカバディに発展したという。ラオ氏は第3章でキャント (カバディ・ガバティと、レイダーが1呼吸で連呼すること) と、競技名が、同一になったことを大変重要であるとしながらも、インドでカバディというキャントが使われていたことには触れていない。しかし、アジアアマチュアカバディ連盟・Asian Amateur Kabaddi Federationの審判ハンドブック (1988年9月1日発行) では、インドとパキスタンにおいて競技名にカバディという名称が使われていたことを述べている^{13) 14) 15)}。この“カバディ”がキャントとして使われていたことに関してラオ氏が何も言及していないのは残念である。本書の訳出後、ラオ氏には1950年の全インドアマチュアカバディ連盟設立時において、競技名が「カバディ」に採択された理由を改めてe-mailで聞いたところによれば、インドは大きい国であり、各地域で様々な呼び名で行われていたが、多くの地域で使われていた「カバディ」という名称および同時に用いられていたカバディという用語の「キャント」も採択されたとのことである。また、各地域で使われていたカバディを示す様々な名称は、地域の祭りや昔から使われていた伝統に関係した意味を持っているとも指摘してくれた。ラオ氏は紙幅の都合もあったのかも知れないが、少しくカバディ採択の理由を本書で記述してほしかった。キャントについて別の一説によれば、カバディ・Kabaddi用語が母音の関係で、発音しやすく、聞きやすいということも関係しているという¹⁶⁾。

「コート の 準備」では、素足で行う競技であり、身体接触をとまなう競技なので適度に柔らかく、小石などのない平坦な所が必要であるし、直射日光を避けるために南北に方角を取るべきと

し、ほかに土壌・土の性質、天候状態などをも考慮する必要があると指摘している。

「コート of 整備方法」では、第1層(底層)を30cmほど掘り起こし、第2層(中間層)では、2.54-5.1cmほどに塩と炭を薄く敷設して、天候状態と湿気対策をする必要を説き、また、液状の牛糞のばらまきが塩の代わりをするなどということは、インドならではのことで理解できる。第3層(表面層)では、一番大事なところであり、余り固くなく、柔らかくなく、しっかりと適度に平らであることを強調している。カバディ専用グラウンドの整備の仕方としては、たいへん示唆に富むところである。

「コート of 作り方」では、2つのコートの作成の仕方などが取り上げられている。また、照明設備では、夜間のカバディに必要な照明設備について、実際に使用しているものを述べている。論者も実際にインドのラオ氏を訪問した際に、夜間照明のもとでカバディを行ったが、カバディゲームに必要な明るさは十分であった。日本の技術からすれば、夜間照明に関しては十分対応できると考える。

第2章「体力トレーニング」では、「ウォーミングアップ・ウォーミングアップの種類・クロスカントリー走・ファルトレク・ウェイトトレーニング・サーキットトレーニング・インターバルトレーニング」が取り上げられている。

「ウォーミングアップ (以下W-upとする)」では、W-upの要点を述べ、W-upの重要性を唱えている。W-upでは、一般的なW-upと、特有のW-upについて言及し、一般的なものとしては、ジョギング・体操・ストレッチングなどにより体の筋肉をほぐし、運動中の怪我の防止に努めるべきであると指摘している。特有のW-upのなかには、カバディ技術と連動した攻撃と防御のドリルを取り入れるべきであると指摘している。このカバディの技術と連動したドリルをW-upの仕上げとして取り入れることは、示唆に富むところである。さらに、W-upに影響を及ぼす要素として、選手の年齢、性別、天候状態、経験と素質などが関係するということを述べていることも示唆に富むところである。

「クロスカントリー走」「ファルトレク」「ウェイトトレーニング」「サーキットトレーニング」「インターバルトレーニング」などにも言及し、トレーニングの要点を簡潔に述べている。トレーニングに関してのさらなる学習には、他の専門書に委ねるべきであると思うが、とくに、サーキットトレーニングにおけるところでは、カバディの技術を用いたトレーニング方法には、ユニークさがある。さらに、最近ラオ氏が行っているカバディ選手(1999年ネパールで開催された第8回南アジア連盟大会、インドチーム主将・ラメシュ)の体力プロフィール(12種目からなる体力テスト)を原書と差し替えてほしいといって送ってきた(2000年7月13日)。この12種目は「30mダッシュ(秒)、シャトルラン(6m×10回(秒))、800m(秒)、バックプル/トランクプル(kg)、両手引き(kg)、立位体前屈(cm)、足伸ばし(cm)、手伸ばし(cm)、背筋力(kg)、握力(kg)、垂直とび(cm)、立幅とび(cm)」である。これらの体力テストは、カバディ選手の発掘に、またカバディ選手特有の体力や運動能力を把握するためにすぐ活用できる。しかも、カバディ独自の体力テストというところが、新鮮であり注目に値するところである。

III 攻撃編

第3章「レイド」では、レイドとは、攻撃部分を指す用語であり、レイドは完全に個人の努力によるものである。攻撃は技術と戦術が必要であり、かつそのレイドの大きな役割をするものが、フットワークであるとしている。レイダーがレイドを行うことは、カバディの中心であり、試合

に勝つカギを握る役割をする第1の選手であるとし、よいレイダーを作るためには、次のレイドの構成要素を熟知し、体得することが重要であると指摘している。その要素とは「レイド前に考えること、キャント、攻撃への入り方、攻撃進路を確立すること、フットワーク、技術、戦術、自陣コートへ戻ること（退却）」である。レイドの重要性を8つの要素で説明しているところは、学ぶべきところが多い。

キャントについて付け加えると、カバディからキャントを無くしてしまったら、カバディ本来の持っているユニークさ、面白さなどの特徴が失われてしまう。ラオ氏もキャントの存続には熱心なコーチであり、大切にしている立場である。論者もキャントを厳密に行うことが必要であると常々思っている。パキスタンや日本の中にもキャントを無くしてしまった方がよいとする立場を表明する人もいるが、カバディからキャントを無くすことは、カバディの本質を失うことである。それよりもキャントを正しく連呼することを選択に徹底させることこそ重要であると強く思う。最近、インドなどでは、キャントの持続時間の統計分析から、30秒以上のキャントにはコートに戻るような、あるいはキャントアウトにする傾向がある。これは、ラオ氏の分析結果から引き出されたものである。ちなみに、男子のキャントは30秒、女子は18秒であると明らかにしている。キャントについて、その重要性を見つめ直すことが求められているといえる。

第4章「レイダーのフットワーク」では、レイドを行うために必須の動きが、カバディにおけるフットワークであり、フットワークを左右する要素として、「足の位置、身体姿勢、素早い動き、フェイクとフェント、ピボット、ストップ動作」が関係してくるとし、その重要性を力説している。そのフットワークを支えているものが、基礎的な体力であり、カバディにあった体力であると言う。とくにレイダーのフットワークが、レイダーの命運を左右するものだと言っていることは論者も支持するところである。

「レイドにおけるフットワークの種類」では、リーディングレッグ・フットワーク、シャフルレイド、自然走行レイド、リバースステップ／クロスステップレイドがあり、フットワークの特徴とその長短なども論じられ、カバディで使うフットワークについて細かく述べられている。この章でもフットワークの基本から応用までを活用できる多くのことを学ぶことができる。

第5章「トレーニングドリル」では、どのスポーツにおいても、新しい技術を獲得するにも、覚えた技術をさらに磨きをかけるのにドリルは重要であり、ドリルによる個人技術や集団技術の矯正にも極めて有用であることを指摘している。実際の試合では体得できないような状況をドリルによって反復し、攻撃防御の技術の向上に役立たせることなど大いに学ぶところである。とくに、フットワークのドリルでは、イラストをふんだんに用いて分かりやすく、各種のフットワークを発展させるドリルとして、すぐ実践できるように取り上げられている。

第6章「攻撃スキルの基本」では、レイダーが最も多く使用するハンドタッチが細かく取り上げられている（ランニングハンドタッチ、前かがみハンドタッチ、回転ハンドタッチ、片足とびハンドタッチ、フェントとハンドタッチ）。このハンドタッチのドリルが、豊富なイラストを用いてすぐ応用実践できるようになっている。

「つま先タッチ」「フットタッチ」では、それぞれの特徴を比較しながら、タッチの技術が学べるようになっている。「奇襲足伸ばしタッチ、スクワット足伸ばしタッチ」では、足を用いたタッチを豊富なイラストを用いて、すぐにドリルを実践できるようになっている。

「キック」では、カバディ競技における重要な攻撃技術であるとし、チームに2～3人のキックのうまい優れた選手を養成することなどが指摘されている。キックの種類には「バックキック、

サイドキック、カーブキック（ロールキック）」などがあり、細かな説明と、キックを発展させるドリルが豊富なイラストとともに紹介され、すぐにドリルを実践できるようになっている。

第7章「攻撃の上級反撃スキル」では、レイダーがアンティの「足首捕獲からの脱出、大腿捕獲や膝の捕獲からの脱出」が、取り上げられ、捕獲前に脱出する方法、捕獲されてから脱出する方法が、細かく実践できるように説明が加えられている。「腰の捕獲からの脱出」でも、レイダーが脱出する糸口となる方法などが細かく述べられている。ここでもレイダーは、多くのことを学ぶことができる。

Ⅳ 防御編

第8章「防御の必要条件」では、防御の重要性を述べているが、防御はチームの努力であり、レイダーを捕獲するという使命がある。レイダーにタッチされ、レイダーが自分のコートに戻れば、アンティはアウトになり、防御側に重大な影響をもたらすことになる。第1に、防御側は点を失い、第2に、防御システムの役割に穴が空く。第3に、防御システムが不安定になり、協力関係を失い、レイダーが有利になってしまう。防御は最大7人で守るのだが、それぞれが防御の役割を持っている。そこで、防御では、「守備位置」に然るべき選手を配置することが大切であり、それをコーチが選ぶことが義務である。さらにその選手の能力を引き出してあげることが重要である。「フットワーク」に関しては、リーディングフットワークや自然走行のフットワークを駆使して個人捕獲、チェーン捕獲やコンビネーション捕獲などを用いることが必要であると力説している。

「観察と予知」では、アンティがレイダーを観察し、次の動きの予知をすることは、防御技術として大変重要であるとし、レイダーの動きを読み、単独でまたチームプレーとして集団でチェーンを用いて捕獲を行うとすれば、捕獲の成功率は高まる。防御側は、レイダー1人を捕獲するために、レイダーに触れた選手はアウトになることもしばしば起こる。つまり、レイダーが強力で、正しいキャント（カバディ、カバディ……）を行いながら自分のコートに戻った場合には、レイダーに触れたアンティ全員がアウトになる。したがって、不用意な捕獲は大失敗のもとになることを指摘している。このようにカバディには、攻防が一瞬にして変化してしまう。肉を切らせて骨を切るというような攻守の妙というべきところがある。そこにカバディ競技の面白さや醍醐味がある。しかしながら、防御側、アンティが大量失点を敵側に許すことは、自陣の攻撃・防御のチーム力の劣性を招くことを意味し、試合に勝つための戦略・戦術からも絶対に避けなければならない¹⁷⁾。

「スキル」では、個人の捕獲の技術が必要であるが、カバディのようなチームスポーツでは、とくに守備側アンティのチームプレーとしての協力体制は不可欠である。それだけ確実な捕獲の技術が必須なのである。具体的には、誰が捕獲の口火を切り、次に支援体制を行うかということに尽きる。これらのことが要領よくまとめられている。

「コンビネーションと協力関係」では、選手のチームワークのよしあしを物語るものであるが、戦術計画としてのコンビネーションプレーのことが簡潔に述べられている。

「レイダーの進路攻撃」では、観察と予知を使って、防御側はレイダーの攻撃進路を予見し、攻撃することができることなどが述べられている。

「戦術とチーム戦略」では、選手の目標達成のために、敵の裏をかいたり有利な状況をつくりだす方法が戦術であるとし、アウトになったり、復帰してくるアンティが、選手の人数によって

適切なフォーメーションを作り、戦術を正しく駆使することの重要性を述べている。

「特有な体力」では、優れたカバディ選手になるためには、基礎体力と技術を高めておかなければならないが、さらに、カバディにあった抵抗能力、瞬発力、素早い反応能力、敏捷性と心の冷静さなどを持ち合わせておかなければならないと指摘している。

優れたアンティになるためにを要約しているが、①基礎体力と特有な体力、②冷静な心と即断能力、③敵の注意をそらすフェイント能力、④集中と忍耐、⑤チームメイトとの意思疎通（コミュニケーション）、⑥強力関係とチームプレー、⑦競技の正しい知識、⑧よいフットワーク、⑨技術と戦術の取り組み方をあげている。これらは目標とするアンティの資質について示唆に富むものである。

第9章「基本的な防御の守備位置とその役割」では、コートをもつ3つのゾーン（右ゾーン、中央ゾーン、左ゾーン）に分けてその守備位置とその役割について詳述している。守備位置とその役割を理解することは、技術と戦術を生かすためにも、チームプレーを行うためにも不可欠のことである。ここでも基本的な各守備位置での役割などの多くのことを学ぶことができよう。

第10章「防御スキルの基本」では、「足首捕獲、足首捕獲の仕組み、膝の捕獲、大腿捕獲、腰の捕獲、手首の捕獲」が細かく説明されている。また、それぞれの捕獲の仕方の違いなども詳述されている。さらに、具体的な練習のドリルが豊富なイラストをもって紹介されている。これらはすぐに実際の練習に役立つものである。「ブロッキング」については、カバー選手とコーナー選手が用いる防御技術であるとし、その場でレイダーをブロッキング、走りながらのブロッキング、追いかけるながらのブロッキングの3つが、仕掛けるときの状況と利点と欠点などのことを交えて詳述されている。ここでも防御における基本的なスキルなどについて、具体的な把握ができる。

第11章「防御スキルの応用」では、「チェーンシステム」が取り上げられている。チェーンシステムはカバディ独特の防御方法と技術であり、20年前くらいから用いられるようになったシステムである。チェーンとはアンティの手首を握り、そのチェーン使ってレイダーの捕獲に役立たせるものであるが、その他に、このチェーンシステムは、カバディの狭いコートでのアンティ同士のフォーメーションを取るためにも不可欠なものである。また、チームプレーを行うにもたいへん有用なシステムである。例えば体重の重いレイダーを捕獲するのにチェーンを使うことはたいへん効果的なのである。カバディルールでは手首を取り合って守備を行うことは、規則で決められたものではない。しかし、アンティ全員が手首を取らないで、自由にレイダーに対する攻防を行うと、フォーメーションが崩れてしまう。したがって手首は状況によって、つないだり、離したりすることが肝要である。この章でも、レイダーを捕獲するためのチェーンシステムの重要性を具体的に学ぶことができよう。

「手首の握り方」には3つの方法を紹介している。①相手の手首を握り合う、②両手の指を組み合わせた握り方、③お互いの手の平を握る仕方である。

「チェーン捕獲の種類」には、「ランニングチェーン捕獲、追いかけるチェーン捕獲」がその技術を仕掛けるときの状況や、利点、欠点を取り上げて詳述されている。また、豊富なイラストを使って具体的なドリルも紹介している。ここでも多くを学ぶことができよう。

V 戦術編

第12章「攻撃の戦術と戦略」では、戦術を採用するための必要条件として、①チームの技術レベルに合わせて採用する。選手の能力を超えた戦術は間違いである、②戦術をその状況に応じて

臨機応変に修正する必要がある、③選手の体調がベストにあることが戦術を用いるときの前提である、④競技規則を理解しておくことが、様々な戦術を用いる時に有利に働く。これらを基にしてレイダーは得点を得るために個人戦術を使う。チーム戦術としては、明確な計画と戦略手段に応じて、レイダーを捕獲するために使うとしている。これらの戦術能力の習得は、技術の学習と同様に、繰り返し繰り返し練習によって獲得されるものだと強調している。さらに、選手は修得した技術や戦術を競技状況に合わせて素早く応用できることが求められるのであり、敵の戦術を予測し、反撃できる能力を常に養っていなければならないと指摘している。そして、大事なことは敵にこちらの意図を分からせないような、偽装する戦術能力を身につけることも不可欠であるとも指摘している。

これまで、論者は多くのインドチームの試合を観戦してきたが、多くのインド選手のうまさは優れた体力と運動能力に裏打ちされたなかで、高い技術と戦術を合致させて、自由自在に各国選手をあしらってしまうところであった。それが一つの強さの秘密であるといえる。

「戦術と戦略」については、戦略は実際の競技のはるか以前に、チームのために工夫した入念な行動計画であり、戦術は実際の競技の中に計画や戦略を取り入れることを意味していると述べている。

「外へ脱出するための戦術」では、「回転、チェーンやアンティの跳び越え、スライディング、チェーン突破」などが仕掛けるときの状況と脱出するための方法が詳細に述べられている。これらはレイダーがアンティに取り囲まれたり、その取り囲まれる状況から脱出するためにたいへん有用になるだろう。

「回転・倒れ込み－距離の確保と脱出のための戦術」は、レイダーが身体接触（ストラグル）から逃れるための戦術として重要であるが、レイダーが完全にストラグルを抜け出すことは用意なことではない。それはアンティの支援体制があるからであり、それを抜け出す戦術方法として、さらにクラウンドに倒れ込み、回転などを取って自陣のミッドラインに近づくことが必要である。そのために、①後ろへの倒れ込み、②前方への回転、③横への回転、④前に這うこと、⑤後ろへ這うこと、⑥スライディング、⑦ダイビングなどであると詳述している。これらのこともレイダーが個人技術として備えるもりであり、状況により戦術として使用できるようにすることが肝要である。

「追撃・Pursuit」は、相手レイダーがコートに戻るとき、レイド権を得た自陣がレイドを行うときに、間髪を入れずに積極的に行うような状態のときの攻撃戦術の1つである。これは、規則にも違反してはいない。ただし、レイダーがストラグルとなって、ミッドライン上に倒れ込むような場合には、レイダーが相手の守備位置に確実に戻るまで、攻撃はできない。これは規則で決められている。通常はレイダーは5秒以内に攻撃に入らなければならない。違反すると相手側にレイド権利が移る。追撃は相手レイダーがもたもたしているときなどには、たいへん有効な攻撃方法である。この追撃には、「直線追撃と対角線追撃」の2種類があり、仕掛けるときの状況などが詳しく述べられている。追撃・Pursuitとは、相手レイダーがコートに戻るとき、レイド権を得たチームのレイダーが間髪を入れずに攻撃に入るということを述べた。これまでPuruitを追跡と訳してきたが、敵を追いかけて攻撃するという状況からすれば、追撃とする方がより適切であると思う¹⁸⁾。

「ボークライン・レイド戦術」では、レイダーをボークラインを横切らせない（踏み越えさせない）ようにしてしまう戦術である。もし、レイダーがキャントをいい続けて、レイドを行いな

がらもボークラインを踏み超えないで自陣に戻ってしまった場合には、レイダーは消極的な攻撃としてアウトが宣告される。これが規則で定められている。したがって、このボークライン戦術を採る敵チームに対抗するには、コートを狭くしてアンティを配置しての練習が必要であることを強調している。とくにここでは、レイダーが狭いコートでのレイドをいかに行うか、アンティを動かし、アンティをボークラインから下げる工夫が必要である。フットワークなども1種類のフットワークに固執せず、様々な種類の方法を講じ、キックなども試みるなどして、とにかく間隙をつくり、ボークラインを超え、あるいは、タッチする機会をねらうことが課題である。その練習法として細かく指摘している。

第13章「防御の競技戦略のシステム」では、「コンビネーション捕獲」という単独の選手が2つの異なった種類の技術を使つての捕獲をすることであり、また集団戦術として用いることができる。この技術は最近のカバディでは極めて大切な技術である。

「個人選手によるコンビネーション捕獲」では「手首から足首へのコンビネーション、足首から膝へのコンビネーション、足首からもう一方の足首へのコンビネーション」が取り上げられている。これらのことは基本的な技術として取得しておくべきことである。

「チーム・集団戦術としてのコンビネーション捕獲」では、足首捕獲とブロッキングのコンビネーション、足首捕獲と大腿捕獲のコンビネーション」が取り上げられている。また、「膝の捕獲とブロッキング、ひざの捕獲と追いかけチェーン、追いかけチェーンとブロッキング、大腿捕獲とランニング・チェーン、ブロッキング大腿捕獲」も取り上げている。これらの技術を行う状況や方法などが丁寧に述べられている。

「競技システム」は、チームゲームの競技システムにおいて、特定の役割を与えられた選手を起用する型（フォーメーション）として認識されているとし、それぞれの選手が役割を理解し、全体としてチームの競技成果を最高にあげることが最終的なねらいである。

防御における戦略は防御システムにかかっており、チーム戦略としての競技システムを十分学ぶことが肝要であると指摘している。具体的な競技システムについては、豊富なイラストを駆使し、「7人の選手によるシステム」では、2-3-2システム、2-2-1-2、2-1-2-2システム、1-2-2-2システム、2-1-2-2システム。「6人によるシステム」では、2-2-2システム、1-3-2システム、1-2-2-1システム、2-2-1-1システム。「5人の選手によるシステム」では、2-1-2システム 2-2-1システム 1-3-1システム、1-2-2システム。「4人の選手によるシステム」では、2-2システム 1-2-1システム、1-2-1システム。「3人の選手によるシステム」では、2-1システム、1-1-1システムが取り上げられている。選手の数による具体的なフォーメーションを数字を用いて示している。例えば2は2人の選手を示し、2-2は2人の選手の2組が手首をつないでいることを示し、1-1-1では3人の選手が手首をつながないで、単独になっていることを意味している。数多くの例証を示していることは、多くのシステムを学ぶことができる。しかし、この例証については細かく説明はしてあるものの、動く映像ではないので、実際のカバディのフレキシブルな動きとは違うことを理解しておかなければならない。

「ボークライン上での守備—チーム戦略」では、レイダーがレイドを成功させるためには、ボークラインを超えることは、前提条件であるし、ここでは、アンティが守備を行う上での守備戦略として、如何にレイダーをボークラインを踏み超えさせないかという戦略になっている。ボークライン上での守備は、防御チームにとって大変危険な守備体制である。しかし、時にはこの体制をとる戦略を採らざるを得ない場合もある。それはレイダーを混乱させ、妨害し、さらに罠に

かけて捕獲しようという作戦なのである。この戦略を採用する状況は、①弱いレイダーを捕まえること、②先取点を取ることで、③時間がなくなったとき、④得点に余裕があるとき、⑤攻撃で望んだ点数を得られず、防御選手が強いとき、⑥レイダーが攻撃せず、安全なプレーをしたり、リードしているために遅攻戦術に出たとき、⑦不意の攻撃でレイダーに圧力をかけること、積極的なレイダーの士気喪失をねらうこと、⑧ときには、チームの優秀さをアピールすることやチームがリードした後にボークライン上でプレーすることなどを指摘している。この戦略を実施する留意事項も加えて具体的なアドバイスが示されている。ここでも大変多くのことが学べるだろう。

「追撃に対するレイダーの反撃」では、レイダーが自分の攻撃を終えて自陣コートに戻るとき、もたもたとゆっくりとして戻るようなときには、敵のレイダーに当然のことながら、タッチされてしまうだろう。このような不用意な自陣への戻りは、チームプレーのなかでは許されない基本的な注意事項である。追撃を防ぐためには、①コートに戻る間、常に顔をアンティの方に向けて注意する、②自陣コートに安全に戻るために十分なキャントを保持すること、③戻るとき、敵を混乱させるためにフエイントをかける、④相手チームの後続のレイダーからタッチされないように、追撃者に直面せよ、⑤時には、驚かせ、そして戻ったりする、⑥戻るとき、最短距離を取り、自分の守備位置に戻る、⑧敵のチームがしばしば追撃作戦を用いるなら、体重が重く、動きの遅いレイダーを送らない、以上のようなポイントを指摘している。この追撃に対する反撃の留意点からも多くを得ることができよう。

第14章「トレーニング」における、計画は、市町村レベル、州レベル、国際選手レベルのための取り組みであり、数年間の計画、1年間の計画、短い計画などを周到に準備されている。トレーニング計画は達成すべき目標を構成する記録であり、決められた時間内で目標達成のための方法と手段であるとし、選手の実績なども加味されて運動遂行能力を高める過程であると指摘している。実際の試合で最高の能力を発揮するためのトレーニング計画を、期間区分とし、それを「準備期間、試合期間、移行期間」の3つに分けている。これは一般的な区分の仕方であり、それぞれの期間のトレーニングについて、インドのラオ氏の指導した計画の内容が「表」によって示されている。実際のトレーニングスタイルを覗くことが出来るので多くの教示を得ることができよう。

「心理的な準備」では、選手が基本的な資質「スピード、筋力、持久力、敏捷性、柔軟性、技術と戦術」などと同様に、「心理的な適性」も所有していなければならないと指摘している。とくにコーチに対して選手を養成するときの注意事項なども取り上げている。さらに統制力を身につける方法と手段などにも項を割いてその重要性を論じている。ここでも多くのことが学べる筈である。

第15章「パフォーマンスの分析」では、コーチの主な任務の1つは、チームの弱点を取り除き、長所を伸ばすことにあり、そのためにチームのパフォーマンス（運動遂行能力）を分析していくことであるとし、さらに、パフォーマンスの改善のために方法と手段を見つけていくことであると指摘している。敵のパフォーマンスの分析をすることも重要なことであることも勿論指摘している。これらは個人の成績表や敵の成績表などを基に分析していくことなのである。資料をもとに使用した戦術の欠陥や欠点を見つけ出し、次のステップに生かしていくという資料を参考に「管理カバディ」につながるものであり多くの示唆を得ることができよう。

敵チームのパフォーマンスを分析するために「偵察活動・スカウト」についても重要であると、敵の弱点をつかみ自分のチームを有利に導くことが必要であると説いている。また、コーチ

が偵察活動・スカウトとして適任者であると言っている。選手やチームの状態を知り尽くしているコーチが偵察活動・スカウトの適任者であるということには同感である。

第16章「選手の選考」では、選考委員会を設定し、選考の基準がしっかりしている事が重要であるとし、若い有能な選手の発掘・開発には、長期トレーニングが必要になり、選考に当たっては、特定のスポーツテストや運動能力テストに基づいて、生理学的能力、精神的能力を高く持つ選手のパフォーマンスが選考の重要なポイントとなる。経験不足の選手には、将来性を考慮して運動能力や生理学的な機能面がパフォーマンスに優先すると指摘している。

「メインチームの選考」にあたっては、選手の攻撃の評価基準10項目と防御の評価基準10項目に照らして、それぞれ選手を5段階評価（5点・優秀/非常によい、4点・良い、3点・普通、2点・普通より下、1点か0点・劣る）をすることを推奨している。選手の選考にあたっては細かく基準を設けて、総合的な評価をしていくことはたいへん示唆に富むところである。さらに、選考に当たっては、選考委員は奇数人数にするべきであるとし、選手の守備位置による選考も考慮するべきであると指摘している。どのようなチームの編成を目論むかということとも関連してくるところではあるが、①コーナー4人（メインコーナー2人、コーナー兼どこでも守れる2人）、②カバー4人（メインカバー2人、レイダー2人）、③レイダー／どこでも守れる4人（メインレイダー2人、どこでも守れる2人）。これは12人編成での最終的な選手の選考人数である。選考にあたっては、選手の攻撃・防御の10項目の評価基準などと共に、攻撃防御に適した具体的な人数を上げてチーム編成を示していることは、たいへん示唆に富むものである。

第17章「競技規則」では、アジアアマチュアカバディ連盟規則を掲載してあるが、若干の規則変更もあるので、そのつど論者が注を入れて訂正した。また、論者が参加した第8回南アジア連盟大会（於：ネパール王国カトマンズ市で開催・1990年9月25日～10月4日）で改正された最新の改定規則と実験的規則なども付け加えて掲載した。

VI

以上、これまで本書の要点を紹介し若干の意見を加えてみたが、本書の最大の貢献は、これまで体系的に書かれていなかったカバディに関するトレーニング法、攻撃や防御の技術、戦術、練習法などを豊富なイラストを用いて具体的に解説しているカバディコーチングの本であるといえることである。こうしたわかりやすい参考書がないことが、インドにおいてもスポーツに直面している弊害であると、ラオ氏が本書の日本語版の序文で言っていることでもある。当然のことながら、日本においても初めてのカバディに関する初心者から経験したカバディ選手、指導者のためのガイドブックである。同様に訳者である論者が「訳者のあとがき」で書いているように「カバディの指導者、選手そして愛好者の「バイブル」になる価値のある内容をもった指導書」であるということに大きな意味があると思う。

本書のいくつかの章の中には、構成の点で若干の修正も必要と思われるところもあるがともあれ全体的に見て、どこの頁を紐といても、カバディに関するすべてのことが珠玉のごとく学べることであろう。自訳本を自讃をするものではないが、重ねて言えば、本書はカバディに関心のある人や指導に携わる人々の必読の書になっていくであろうと心算している。最後に、皆様の忌憚のないご批評とご指導をお願いして筆をおくことにしたい。

*本書 (E. Prasad Rao: Modern Coaching in Kabaddi, D.V.S. publication, New Dehli, 1994., 日本

語版「カバディ ルールと戦術」（金子茂訳）として玉川大学出版部より2000年9月に上梓した）は、平成12年度二松学舎大学出版奨励金支給対象「研究図書A、B」の選考で、「研究図書B」を受けた。

注

- 1) S.N. Salvi: KABADDI-Know the Game, HARASHTRA STATE KABADDI ASSOCIATION, Bombay, P. 5.1971
では、全インドカバディ連盟の設立を1950年としているが、月日について記述していない。
- 2) Ashok Kalra: Kabaddi, AP Publishers, Jalandhar, P. 4.では、全インドカバディ連盟の設立を1950年としているが、月日について記述していない。
- 3) G.C. Ghargahva: Rules of Kabaddi, Amateur Kabaddi Federation of India (Regd. under Society Act), P. 4.
全インド連盟が1952年に設立されたとしている。2年の違いが見られるが、ここでインド連盟設立のことを詳しく論究する場ではないのと、論者の資料および情報不足があるので別の機会に、設立日時のはどは確認したい。
- 4) 二松学舎大学「大学カバディチーム発祥の地」記念碑建立委員会（委員長：新井慧誉，委員：金子茂，森本富子）発行の記念碑報告書（平成9年〈1997.10.31〉）の13～15頁、「大学カバディ発祥の地」記念碑縁起、一日本とカバディと題してインドからカバディが日本に紹介されたことが新井慧誉教授によって詳述されている。
- 5) 前掲：4）の記念碑報告書18頁。
- 6) 清水良隆，紺野晃編：ニュースポーツ百科，金子茂他の「カバティ・KABADDI」，232頁，大修館書店，1995。
- 7) 前掲：4）の記念碑報告書1頁，24～27頁。
- 8) 日本経済新聞の昭和63年（1988）10月13日（木曜日）の夕刊に「…5月に結成された二松学舎大学が日本で“最古のカバディクラブ”になる」ということを報じている。
- 9) 報知新聞の平成元年（1989）12月10日（日曜日）の朝刊5版（14）に、「昨年の5月に結成された二松学舎カバディクラブは、日本で最古のクラブ」と報じている。
- 10) 前掲：4）の19～21頁。
- 11) INDIAN EXPRESS, NEW DELHI, Thursday, December 1,1988.1の朝刊で、ジャイプールで開催された第2回アジアカバティ選手権大会で、インドが優勝したことが報じられている。日本チームも得点の様子から善戦したことがうかがえる。
- 12) 日本アマチュアカバディ協会（Japan Amateur Kabaddi Association, JAKA）発行のパンフレット「カバティ，アジアで生まれたエキサイティングスポーツの日本カバディの歩み」。
- 13) A.K. SAHA: Rules of Kabaddi, Asian Amateur Kabaddi Federation, P. 3. 1988.
- 14) R.G. Goel: Encyclopaedia of Sports and Games, Twelfth Edition, Vikas Publishing House PVT, P. 364,1996.
では、カバディは本来インドのスポーツだとし、様々な名称で知られていた。例えば、インド南部では、CHEDUGDU・CHEDUGDUとかHU-TU-TU・ハトゥトゥ。インド東部ではHADUDU・ハドウドゥ（男子），CHU KIT-KIT・チャキットキット（女子），そしてインド北部ではカバティという名称で知られていたと記述している。
- 15) 前掲：2）の4頁では、カバティはインド各地方で様々な名称で知られているとしながら、Uttar Pradesh州では“ヒンディカバディ”として、Punjab州では“パンジャビカバディ”として知られていると記述している。キャントは各地方で呼ばれていたゲームの名称が使われていたということからすれば、カバディという用語がキャントに用いられていたことになる。
- 16) 前橋明，中村和彦編：みんなの健康スポーツ（前編），明研図書出版，金子茂分担執筆「カバディ」の222頁 1992。
- 17) 前掲：16の226頁。
- 18) 前掲：16の226頁。